

ملخص كتاب معجزة الصباح من كتب التنمية البشرية المترجمة. معجزة الصباح هو كتاب للكاتب الأمريكي - هال إلرود - الكتاب الذي نجح نجاحاً كبيراً في مجال كتب التنمية البشرية، حيث وضع فيه الكاتب ٦ عادات تمثل معجزة الصباح من خلالها يمكنك تطوير حياتك للأحسن وتحصل على معجزة الصباح، وقدم فيه الكاتب أيضاً اقتراح للقراء وهو الاستيقاظ بدري أو قبل معارك بساعة وذلك للاستغلال هذه الساعة الرائعة. ففي كتاب معجزة الصباح وضع لنا الكاتب أن هناك ٣ خطوات ستساعدك أولاً بشكل كبير لتغييرك نحو الأفضل. الخطوة الأولى بداية لمعجزة الصباح إذا لم تبدأ حالاً فلن يتغير أي شيء. أنت تعيش حياة عادية لأنك مازلت تعيش في الماضي، لأنك ليس لديك هدف وتقوم أيضاً بعزل كل قرار عن التنفيذ ولا توجد لديك مسؤولية اتجاه أي شيء ولديك مجموعة من المؤثرات العادية إضافة إلى أنك لا تعمل على تطوير ذاتك وتفقد الشعور بالأداء. الخطوة الثالثة قم بوضع أول مهمة لك اليوم. ونرى إن الخطوة الأولى والثانية هما الإتقان والمعرفة أما الخطوة الثالثة فهي المبادرة بالفعل. يستيقظ كل شخص مشهور ونجاح في الصباح الباكر ويفعل شيئاً في ذلك الوقت يميزه عن الأشخاص غير الناجحين. لكن ما المعجزة التي يفعلونها في الصباح والتي تخلق مثل هذا الاختلاف العميق بينك وبينهم؟ كتب هال إلرود في كتابه معجزة الصباح ست عادات بسيطة لتقوم بها وتحقق النجاح. معجزة الصباح: العادات الـ 6 لتغيير حياتك قبل الـ 8 صباحاً. ابدأ بما لا يزيد عن 5 دقائق مثلاً في الصباح. يمكنك التحكم في أفكارك ومشاعرك بشكل كبير، وإذا كنت تستطيع التحكم في عقلك، فلا أحد يستطيع أن يمنعك من النجاح. حيث بإمكانك أن تجلس في مكان هادئ واضبط عداد الوقت لمدة 5 دقائق. ثم ركز فقط على تنفسك ولا تفكر؛ ستحصل على الكثير من الأفكار، وسوف تلاحظ أنك قد تبدأ في الشعور ببعض القلق، استمر في التركيز أثناء الشهيق والزفير. ثانياً: التأكيد اكتب حياتك المثالية أو التي تتخيلها مستقبلاً على ورقة أو في دفتر ملاحظات، ثم بعد ذلك اقرأ بالمعنى والعواطف والنية. لنفترض أنك تريد أن تصبح صحياً عن طريق ممارسة الرياضة يومياً. إذا تكتب: أنا أعطني بصحتي وأمارس الرياضة يومياً. اقرأ جميع تأكيداتك بصوت عالٍ في الصباح. يمكنك القيام بهذه العادة بعد التأمل. ثالثاً: التصور أو التخيل أغمض عينيك وفكر في حياتك المثالية لمدة ١٠ دقائق. تأخذ نفساً عميقاً وتخيّل كما لو كنت تعيش بالفعل تلك الحياة المذهلة؛ ستحصل على الكثير من التحفيز والإلهام طوال اليوم، وهذا بدوره يمنحك الطاقة لمواجهة الصعوبات في اليوم. رابعاً: التمرين عندما تزيد من تدفق الدم في الجسم والتعرق، يتحسن مستوى تركيزك وصحتك ومستوى مزاجك في الصباح؛ النقطة المهمة هي أن هذه العادة تجعل عينيك مفتوحتين وتصبح متيقظاً أي نشيطاً إذا لم يكن لديك متسع من الوقت، يمكنك ممارسة تمارين الإطالة لمدة ٤-٥ دقائق فقط أو الجري في المكان لمدة ١٠ دقائق. خامساً: القراءة مثل ما مرنت جسديك فجاء وقت تمرين عقلك أيضاً وهو بالقراءة؛ يجب عليك أيضاً قراءة كتب جيدة لتنظيف أفكارك. عندما تقرأ أي كتاب جيد في الصباح، يكون ذهنك صافياً من الأفكار السلبية، لديك مجموعة من الأفكار الجيدة لتفكر فيها. أوصيك بعدم قراءة الصحف وأي أشياء مرهقة من هذا القبيل في الصباح اقرأ كتباً جيدة مثل الكلاسيكيات أو التحفيزية أو السير الذاتية للأشخاص الناجحين. حتى ١٠ دقائق من القراءة تكفي. سادساً: اكتب يومياتك أو قائمة مهامك اليومية احتفظ بمفكرة معك واكتب مشاعرك فيها. حلل نفسك وركز على نقاط قوتك وضعفك؛ يمكنك البدء بكتابة قائمة مهام. يمنحك خريطة طريق ليوم كامل ويحدد أولوياتك. تتيح لك عادات معجزة الصباح أن تكون استباقياً وتساعدك على تحقيق جميع أهدافك. من مارس هذه العادات يكون قد حقق السعادة وأصبح معافى وزاد دخله وحقق النجاح في مختلف مجالات حياته. أستطيع أن أقول شخصياً - على لسان الكاتب - لقد غيرتني عادات معجزة الصباح بشكل كبير في الأيام السبعة الماضية. هذه العادات أكثر فاعلية من شرب الشاي أو القهوة في الصباح. يجب عليك تنفيذ هذه الأمور الآن إذا كنت ترغب في المضي قدماً. ويمكن أيضاً تكتب فيها ما عليك فعله خلال اليوم سوف يساعدك هذا أيضاً في ترتيب يومك وأفكارك. يبذلون قصارى جهدهم قبل الساعة 8 صباحاً أكثر مما يفعله معظم الأشخاص على مدار اليوم. في حال أنك داومت على هذه العادات لمدة ٣٠ يوماً سوف تلاحظ التغيير في حياتك المهنية والصحية والنفسية سوف تتغير كلياً وتحصل على معجزة الصباح.